



Sportliche Übungen

Für Seminare & Tagungen
des Mukoviszidose e.V.

Zum
Mitmachen
und für
zwischen-
durch!



MUKOVISZIDOSE e.V.
Helfen. Forschen. Heilen.

Ein bewegter Alltag, ... aber wie?

Bewegungsübungen für einen Tag zum Mitmachen

Oftmals verbringen wir die meiste Zeit des Tages sitzend und bewegen uns sehr wenig. Aus diesem Grund empfiehlt der Arbeitskreis Sport des Mukoviszidose e.V. sich einen bewegten Alltag zu gestalten. In diesem Zickzack-Flyer finden Sie Ideen, wie Sie zwischendurch ein paar Übungen in den Alltag integrieren können. Machen Sie bewusste, kleine Pausen und gestalten Sie sie aktiv. Animieren Sie Ihr Umfeld einfach mitzumachen, dann ist es viel leichter.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein mögliches tägliches Bewegungsprogramm mit Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen, das speziell für Mukoviszidose-Patienten und jedermann ausgelegt ist. Zusätzlich laden wir Sie ein, viele Strecken zu Fuß und/oder mit dem Fahrrad zu erledigen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Bewegen!

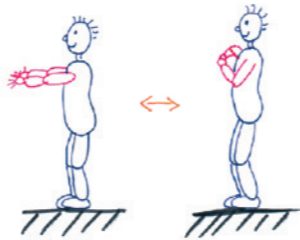
Ihr Arbeitskreis Sport des Mukoviszidose e.V.

Illustratorin: Veronica Treleano

Bewegung zum Wachwerden und Starten

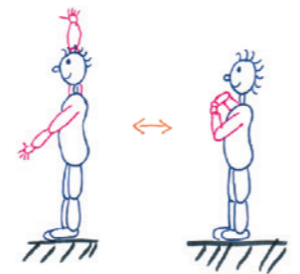
1. Arm-Koordination:

- » Beide Arme nach vorne ausstrecken und Fingerspitzen strecken, vor die Brust zurücknehmen und Fäuste machen, wieder mit gestreckten Fingerspitzen Arme nach vorne strecken.
- » Das gleiche nach oben und
- » Zur Seite



2. Jetzt die Bewegungen versetzt durchführen:

- » Rechten Arm nach vorne strecken, linken nach oben und abwechselnd oben beschriebene Bewegung ausführen
- » Nach oben und nach vorne
- » Nach oben und zur Seite
- » Zur Seite und nach Vorne



3. Jetzt verfolgt der eine Arm den anderen:

- » Rechts nach vorne, links nach oben, vor die Brust nehmen
- » Rechts zur Seite, links nach vorne, vor die Brust nehmen
- » Rechts nach oben, links zur Seite, vor die Brust nehmen
- » Immer weiter wiederholen

Eine kleine Unterbrechung

1. Recken und Strecken

2. Verwringübung:

- » Gerade sitzen und die rechte Hand mit nach außen zeigendem Ellenbogen auf Schulterhöhe auf Nasenhöhe halten. Dann die linke Hand mit den Fingerspitzen Richtung Gesicht und dem Ellenbogen auf Schulterhöhe halten. Ellenbogen jetzt auf Schulterhöhe nach hinten bewegen. Anleitende Person stellt sich nicht frontal vor die Gruppe, sondern an die Seite, sodass alle leicht schräg sitzen.
- » Beide Seiten üben lassen. Anleitende Person wechselt die Position von der einen zur anderen Seite.



3. Schildkrötenübung:

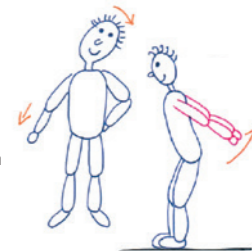
- » Kopf gerade halten und aus dieser Position nach vorne schieben, als ob der Oberkörper festgehalten wird und man trotzdem etwas vorne erreichen möchte. Dann den Kopf nach hinten nehmen und ein Doppelkinn machen. Langsam vor und zurück bewegen.
- » Nach vorne rechts und links strecken und dann wieder zum Doppelkinn nach hinten bewegen.



... noch schnell vor dem Mittagessen

1. Dehnübung:

- » Recken und Strecken
- » Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur: Arm seitlich am Körper runter ziehen und Kopf zur anderen Seite lehnen.
- » Dehnung der Brustmuskulatur: Hände hinterm Körper fassen und so weit wie möglich bei gerader Haltung nach hinten-oben hochführen.



2. Finger-Koordination:

- » Fingerspitzen aufeinander legen und jeweils Daumen voneinander lösen, dann Zeigefinger etc. bis alle Finger vor und zurück gelöst wurden.
- » Dann auf Ansage, welche Finger gelöst werden.

... oh der Nachmittag ist noch so lang – lasst uns aktiv werden

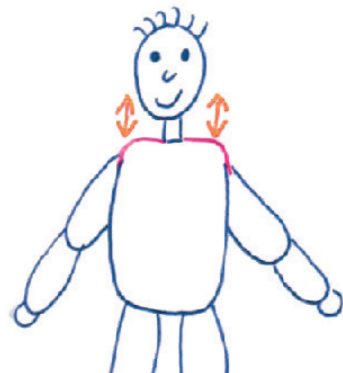
1. Bauchübung:

- » Gerade sitzen und rechte Hand auf das rechte Knie legen. Bein versuchen anzuheben und Hand hält dagegen – andere Seite.
- » Gerade sitzen und rechte Hand auf das linke Knie legen. Bein versuchen anzuheben und Hand hält dagegen – andere Seite.
- » Gleiche Übungen wie oben nur Fuß vom Boden abheben und in der Luft üben.



2. Schulterkreisen:

- » Nach hinten
- » Nach vorne
- » Nach hinten
- » Schultern hochziehen und nach unten fallen lassen



Jetzt ist es bald geschafft

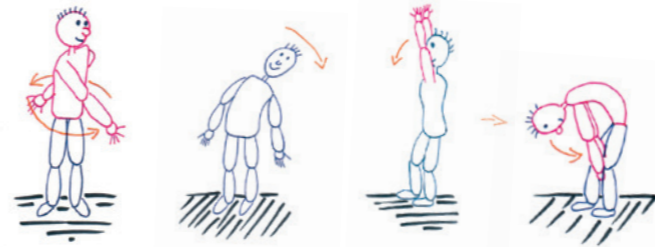
1. Paddler:

- » Gerade sitzen und Oberkörper leicht nach vorne beugen.
- » Arme sind noch hinter dem Oberkörper verschränkt und in dieser Position leicht auf und nieder bewegen.
- » Arme auf Ohrenhöhe in die Luft nehmen und weiter den Oberkörper auf und nieder bewegen.
- » Oberkörper ruhig halten: Einen Arm nach vorne strecken und diesen hoch und runter bewegen, Arme wechseln.
- » Zweiten Arm dazu nehmen und mit den Armen Paddeln.
- » Jeder geht nur soweit mit, wie er die Übungen gut im Rücken halten kann!



2. „Große Drei“:

- » Füße schulterbreit aufstellen, Arme um den Oberkörper herum schwingen.
- » Füße dicht zusammenstellen und seitlich beugen, Ohr Richtung Schulter führen.



- » Füße schulterbreit aufstellen, Arme nach oben strecken und dann mit der Ausatmung Arme zwischen die Beine fallen lassen.

Endspurt

1. Beintraining:

- » Fußspitzen anziehen
- » Auf die Fußspitzen stellen
- » Gegengleich bewegen

2. Aufstehen und im Stehen auf den Zehenspitzen auf der Stelle gehen

3. Recken und strecken



Entspannung nach dem langen Tag

1. Droschken-Kutscher-Sitz:

- » Mit den Ellenbogen auf die Oberschenkel lehnen, Kopf hängen lassen und entspannen.
- » Tief ein- und ausatmen, spüren wie sich der Brustkorb vergrößert und wieder in die Ausgangsposition zusammen kommt.
- » Gleiche Übung ggf. im Stehen.



- » Im Stehen: Vom Vorfuß auf die Fersen und wieder zurück rollen.
- » Im Stehen: Auf die Zehenspitzen hoch drücken und bis kurz vor dem Bodenkontakt von der Ferse wieder runter bewegen, eine Minute durchführen und dann eine kleine Pause.
- » Im Stehen oder im Sitzen: Schulterblätter zurück bewegen, sodass ein Bleistift zwischen den Schulterblättern eingeklemmt werden könnte.
- » Im Stand: Semitandem Stand und Blick nach oben richten, evtl. Augen schließen und Gleichgewicht halten, hierbei Vorsicht, wenn jemandem schwindelig wird, dann Blick nur nach vorne richten.

